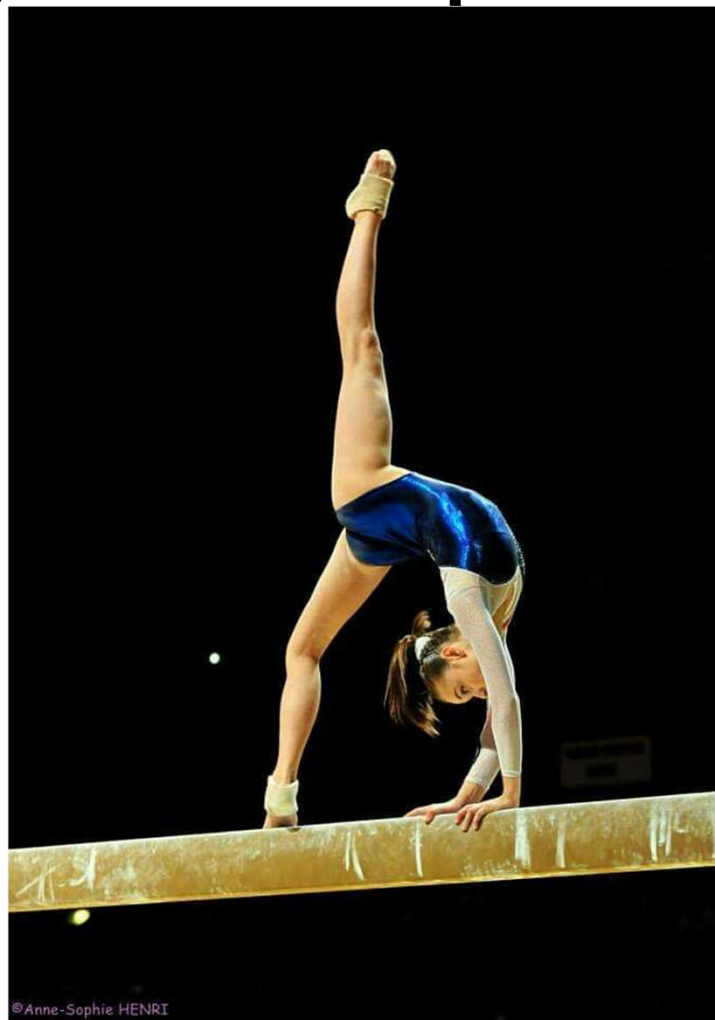


La gymnastique













1 La gymnastique est une discipline sportive olympique qui teste les capacités physiques de l'être humain , à travers une série réglementée d'exercices d'équilibre, de force, d'agilité, de flexibilité et de résistance .

2 Pour monter sur la poutre il faut avoir de l'équilibre mais aussi de la force dans les jambes et dans les bras pour accomplir des sauts et des figures.

3 Pour le saut il faut de la force dans les jambes et les bras, plus on a de la rapidité et de l'impulsion pour taper sur le trampolin mieux c'est.

4 Pour les barres la force est utile dans les bras. Pour les barres on utilise des maniques et des poignets.

5 Les tenues pour la gym : on porte un justecorps et un short

Mon exposé est fini j'espère qu'il vous a plu